deux mille 12

AGENDA LAFAY

Le quotidien à 100 %

@mphora
27, rue Saint-André des Arts – 75006 Paris

Mes Infos

Nom : _____ Fixe : _____

Adresse : _____ Portable : _____

_____ Fax : _____

E-Mail : _____ Observations : _____

Banque

Banque : _____ Adresse : _____

_____ Tél. : _____

Compte n° : _____ Contact : _____

Documents officiels

Carte d'identité n° : _____ Expire le : _____

Passeport n° : _____ Expire le : _____

Permis de conduire n° : _____ Expire le : _____

Voiture immatriculation : _____

Compagnie d'assurance : _____ Adresse : _____

_____ Tél. : _____

Police n° : _____ Contact : _____

Protection sociale

Sécurité sociale n° : _____ Mutuelle n° : _____

Mutuelle : _____ Adresse : _____

_____ Tél. : _____

Soins médicaux

Groupe sanguin : _____ Médecin : _____

Kiné : _____ Dentiste : _____

En cas d'accident prévenir : _____ Orthopédiste : _____

Adresse : _____ Tél. : _____

Suivez la méthode sur internet :

Des réponses en direct à vos questions. facebook.com/MethodeLafay

Témoignages, photos, vidéos. http://methode.lafay.free.fr
www.lafaychrono.com

Toutes les citations présentes dans l'Agenda sont extraites des textes, articles et interventions internet d'Olivier Lafay.

MAQUETTE
Conception : Patrick Daoût et Olivier Lafay
Réalisation : Patrick Daoût

Couverture : ALPHASTUDIO

© Éditions **Amphora**, novembre 2011
ISBN : 978-2-85180-**817**-2

2012

JANVIER

Sem.	L	M	M	J	V	S	D
52	26	27	28	29	30	31	1
1	2	3	4	5	6	7	8
2	9	10	11	12	13	14	15
3	16	17	18	19	20	21	22
4	23	24	25	26	27	28	29
5	30	31					

FÉVRIER

Sem.	L	M	M	J	V	S	D
5			1	2	3	4	5
6	6	7	8	9	10	11	12
7	13	14	15	16	17	18	19
8	20	21	22	23	24	25	26
9	27	28	29				

MARS

Sem.	L	M	M	J	V	S	D
9				1	2	3	4
10	5	6	7	8	9	10	11
11	12	13	14	15	16	17	18
12	19	20	21	22	23	24	25
13	26	27	28	29	30	31	

AVRIL

Sem.	L	M	M	J	V	S	D
13							1
14	2	3	4	5	6	7	8
15	9	10	11	12	13	14	15
16	16	17	18	19	20	21	22
17	23	24	25	26	27	28	29
18	30						

MAI

Sem.	L	M	M	J	V	S	D
18		1	2	3	4	5	6
19	7	8	9	10	11	12	13
20	14	15	16	17	18	19	20
21	21	22	23	24	25	26	27
22	28	29	30	31			

JUIN

Sem.	L	M	M	J	V	S	D
22					1	2	3
23	4	5	6	7	8	9	10
24	11	12	13	14	15	16	17
25	18	19	20	21	22	23	24
26	25	26	27	28	29	30	

JUILLET

Sem.	L	M	M	J	V	S	D
26							1
27	2	3	4	5	6	7	8
28	9	10	11	12	13	14	15
29	16	17	18	19	20	21	22
30	23	24	25	26	27	28	29
31	30	31					

AOÛT

Sem.	L	M	M	J	V	S	D
31			1	2	3	4	5
32	6	7	8	9	10	11	12
33	13	14	15	16	17	18	19
34	20	21	22	23	24	25	26
35	27	28	29	30	31		

SEPTEMBRE

Sem.	L	M	M	J	V	S	D
35						1	2
36	3	4	5	6	7	8	9
37	10	11	12	13	14	15	16
38	17	18	19	20	21	22	23
39	24	25	26	27	28	29	30

OCTOBRE

Sem.	L	M	M	J	V	S	D
40	1	2	3	4	5	6	7
41	8	9	10	11	12	13	14
42	15	16	17	18	19	20	21
43	22	23	24	25	26	27	28
44	29	30	31				

NOVEMBRE

Sem.	L	M	M	J	V	S	D
44				1	2	3	4
45	5	6	7	8	9	10	11
46	12	13	14	15	16	17	18
47	19	20	21	22	23	24	25
48	26	27	28	29	30		

DÉCEMBRE

Sem.	L	M	M	J	V	S	D
48						1	2
49	3	4	5	6	7	8	9
50	10	11	12	13	14	15	16
51	17	18	19	20	21	22	23
52	24	25	26	27	28	29	30
1	31						

2013

JANVIER

Sem.	L	M	M	J	V	S	D
1	31	1	2	3	4	5	6
2	7	8	9	10	11	12	13
3	14	15	16	17	18	19	20
4	21	22	23	24	25	26	27
5	28	29	30	31			

FÉVRIER

Sem.	L	M	M	J	V	S	D
5					1	2	3
6	4	5	6	7	8	9	10
7	11	12	13	14	15	16	17
8	18	19	20	21	22	23	24
9	25	26	27	28			

MARS

Sem.	L	M	M	J	V	S	D
9					1	2	3
10	4	5	6	7	8	9	10
11	11	12	13	14	15	16	17
12	18	19	20	21	22	23	24
13	25	26	27	28	29	30	31

AVRIL

Sem.	L	M	M	J	V	S	D
14	1	2	3	4	5	6	7
15	8	9	10	11	12	13	14
16	15	16	17	18	19	20	21
17	22	23	24	25	26	27	28
18	29	30					

MAI

Sem.	L	M	M	J	V	S	D
18			1	2	3	4	5
19	6	7	8	9	10	11	12
20	13	14	15	16	17	18	19
21	20	21	22	23	24	25	26
22	27	28	29	30	31		

JUIN

Sem.	L	M	M	J	V	S	D
22						1	2
23	3	4	5	6	7	8	9
24	10	11	12	13	14	15	16
25	17	18	19	20	21	22	23
26	24	25	26	27	28	29	30

JUILLET

Sem.	L	M	M	J	V	S	D
27	1	2	3	4	5	6	7
28	8	9	10	11	12	13	14
29	15	16	17	18	19	20	21
30	22	23	24	25	26	27	28
31	29	30	31				

AOÛT

Sem.	L	M	M	J	V	S	D
31				1	2	3	4
32	5	6	7	8	9	10	11
33	12	13	14	15	16	17	18
34	19	20	21	22	23	24	25
35	26	27	28	29	30	31	

SEPTEMBRE

Sem.	L	M	M	J	V	S	D
35							1
36	2	3	4	5	6	7	8
37	9	10	11	12	13	14	15
38	16	17	18	19	20	21	22
39	23	24	25	26	27	28	29
40	30						

OCTOBRE

Sem.	L	M	M	J	V	S	D
40		1	2	3	4	5	6
41	7	8	9	10	11	12	13
42	14	15	16	17	18	19	20
43	21	22	23	24	25	26	27
44	28	29	30	31			

NOVEMBRE

Sem.	L	M	M	J	V	S	D
44					1	2	3
45	4	5	6	7	8	9	10
46	11	12	13	14	15	16	17
47	18	19	20	21	22	23	24
48	25	26	27	28	29	30	

DÉCEMBRE

Sem.	L	M	M	J	V	S	D
48							1
49	2	3	4	5	6	7	8
50	9	10	11	12	13	14	15
51	16	17	18	19	20	21	22
52	23	24	25	26	27	28	29
1	30	31					

Comment utiliser votre Agenda ?

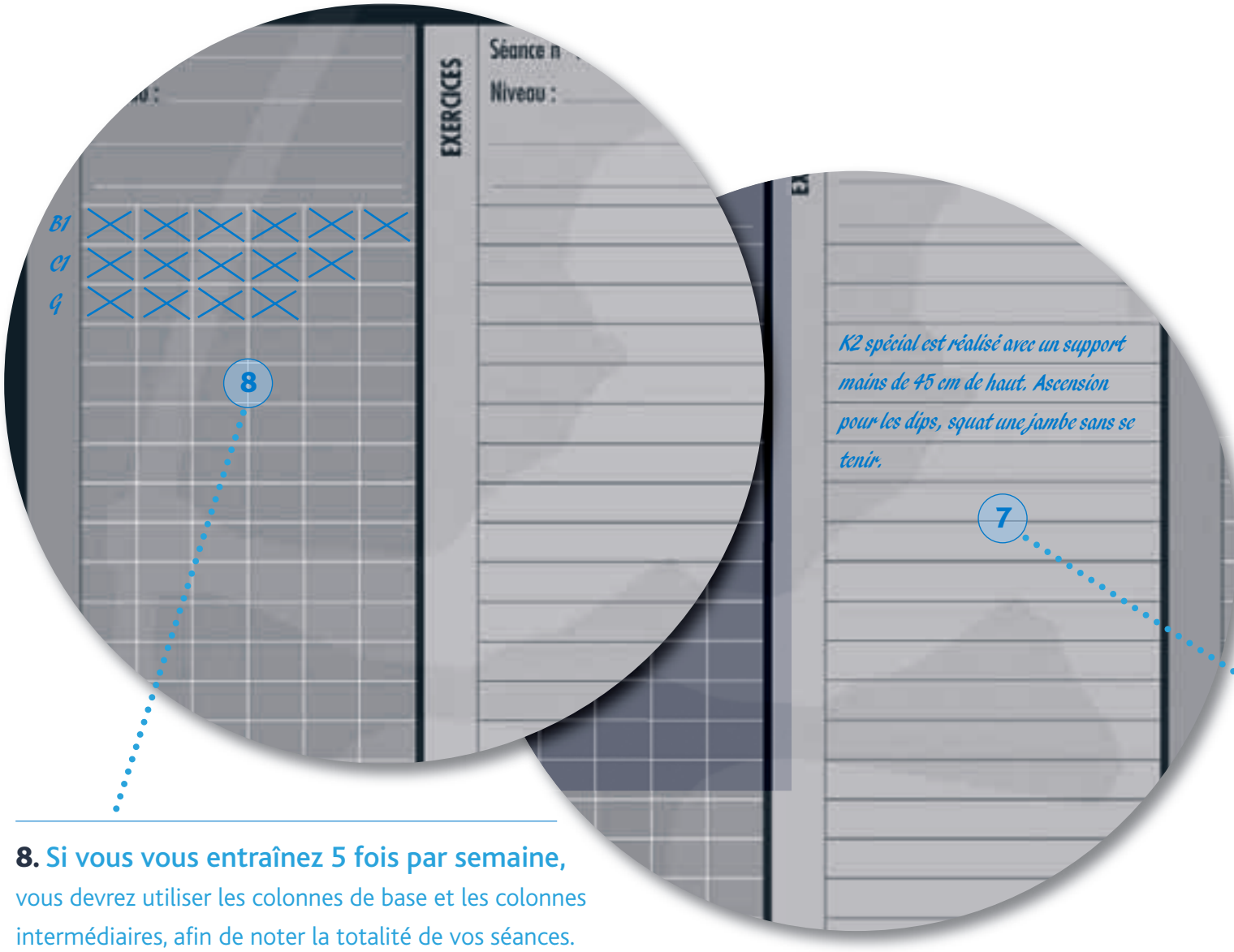
Votre agenda comporte plusieurs types d'emplacements.

1. Des colonnes destinées à saisir essentiellement les résultats de vos séances de musculation.

2. Des colonnes destinées à saisir les données importantes liées à votre alimentation (les courses à faire, les changements faits ou à faire, les avis sur des tests culinaires, la nature des Jokers, etc.

3. Des colonnes intermédiaires, pouvant soit servir à noter votre entraînement de musculation, soit servir à prendre des notes.

4. Des colonnes pour noter les évènements importants de votre quotidien, pour servir de pense-bête.



8. Si vous vous entraînez 5 fois par semaine, vous devrez utiliser les colonnes de base et les colonnes intermédiaires, afin de noter la totalité de vos séances.

5. Des espaces réservés à la prise de notes.

6. Les espaces réservés essentiellement à la prise de notes peuvent servir à noter vos engagements (objectifs), vos sensations physiques et psychiques, une recette découverte par hasard, une idée d'améliorations à apporter à votre entraînement, etc.

Vous disposez pour cela de 7 espaces de 2 pages, répartis sur l'année.

7. Si vous vous entraînez 3 fois par semaine, vous utiliserez les 3 colonnes de base pour noter vos entraînement et éventuellement les 2 colonnes intermédiaires pour des notes additionnelles